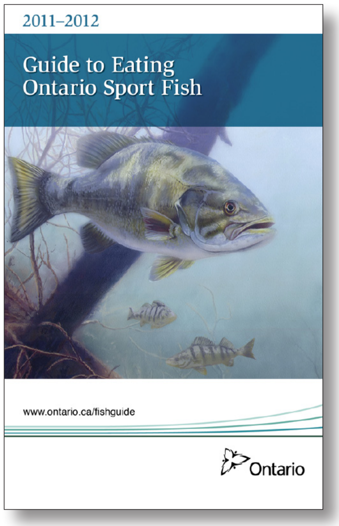
安省垂釣魚食用指南是甚麼?

安省垂釣魚食用指南 （指南） 是安大略省政府的一份免費刊物，為垂釣者和食用垂釣魚人士，提供安全食用漁獲的建議。由於有些魚的體內存在環境污染物，所以這些保護性措施是必需的。儘管各界人士能夠遵循指南中的建議是十分重要的，但這些建議對處於生育年齡的婦女和15歲以下的兒童來說則至為重要。他們對魚體內的污染物的敏感程度要高於其他類別的人士。


2011–2012

Guide to Eating Ontario Sport Fish

www.ontario.ca/fishguide

Ontario

現時主要是由自然資源廳收集不同的魚類，然後由環境廳進行檢驗。有關魚類攝取量的建議，乃根據加拿大衛生部所製訂的準則而提出。指南中的各項意見，都是以在魚柳(魚肉)中發現的污染物水平為基準，而並非以魚的其他部位，例如魚皮、魚肝、其他內臟器官或魚卵等來做根據。這些部位的污染物水平可能更高，而且通常不會被食用。指南又對安大略省超過1950個地區的最常見垂釣魚種類，提供有關攝取量的建議。

擬免費索取指南的英文和法文版本，或進一步查詢，請聯絡環境廳垂釣魚污染物監察計劃 (Sport Fish Contaminant Monitoring Program)，電話：**416-327-6816**，安省免費長途電話：**1-800-820-2716**，或致函下頁的地址。

如何使用指南：

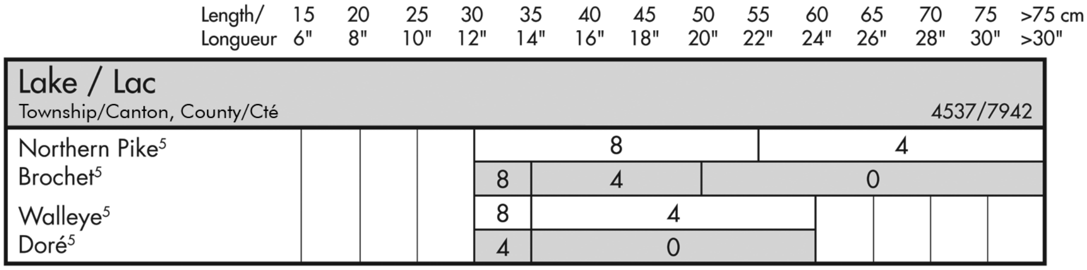
指南分為安大略省南部、安大略省北部和大湖區，並就每個區域的湖泊和河流中很多常見的魚種，提出攝取量建議。

請將每條釣到的魚，從頭至尾量度其長度。如果您在識別方面需要幫助，請參考中間數頁的說明。

有關釣到漁獲的詳細地點，請查看攝取量列表。

攝取量列表（下面是一個例子）提供地點、魚種和尺寸資料。每種魚的建議攝取量都分兩行來顯示。第一行適用於一般人士，第二行則針對敏感類別人士，即生育年齡婦女和15歲以下的兒童。

相應尺寸範圍下方的數字，是表示您每個月可以食用在該區域內釣到的該種大小的魚類的餐數。假如您不食用其他尺寸、種類或來自其他區域的垂釣魚，則該數字是代表您在一個月內可以進食的最多餐數。



Length/ Longueur	15 6"	20 8"	25 10"	30 12"	35 14"	40 16"	45 18"	50 20"	55 22"	60 24"	65 26"	70 28"	75 30"	>75 cm >30"
Lake / Lac Township/Canton, County/Cté														4537/7942
Northern Pike[5] Brochet[5]				8					4					
				8	4			0						
Walleye[5] Doré[5]				8	4									
				4	0									

食用一種以上不同大小、種類或區域的魚

如果您食用一種以上不同大小、種類或區域的魚，您必須將每餐所佔的月總量比例累加起來。每個月每餐佔月總量的比例請參看下表。各餐的總和不應超過1（見指南的第5頁）。

攝取量列表中的數字	建議	每餐所佔的月總量比例
8	每月最多進食8餐	1/8
4	每月最多進食4餐	1/4
2	每月最多進食2餐	1/2
1	每月最多進食1餐	1
0	請勿進食	–

食用從商店購買的魚及垂釣魚

零售商售賣的魚都經過加拿大食品檢驗局的測試，以確保符合加拿大的標準。它們大部份的污染物含量較低，但假如您經常食用從商店購買的魚，並打算食用垂釣魚，那麼您可能需要降低垂釣魚的攝取量。欲了解具體建議，請參考指南的第6頁。

查詢更多資料，請聯絡：

Sport Fish Contaminant Monitoring Program
Ministry of the Environment
125 Resources Road
Etobicoke, ON M9P 3V6
電話：416-327-6816或1-800-820-2716
電子郵件：sportfish.moe@ontario.ca
www.ontario.ca/fishguide

PIBS 4395c015 © Queen's Printer for Ontario, 2011